

Ti è mai capitato di sentirti impotente
e senza **forza** nell'affrontare le situazioni della vita ?

Hai mai pensato che il tuo livello di **BenEssere**
possa dipendere dalla qualità della tua Energia vitale?

Ti piacerebbe conoscere un metodo per
trovare **Amore**, dare **Salute** ed **Energia** alla tua esistenza?

La Forza:

personalità, autostima, potenziamento delle risorse

La Forza della Vita 3° modulo



Un weekend di febbraio in Friuli

Workshop per migliorare la qualità della Vita

Utilizzando diverse tecniche ampiamente sperimentate e dall'efficacia scientificamente dimostrata, scopriamo i livelli psicosomatici delle principali dimensioni della Vita: corpo, energia, emozioni, interiorità, salute, comunicazione, creatività, cultura.

**“Abbiamo bisogno
di un nuovo modo di pensare
per risolvere i problemi
causati dal vecchio modo di pensare”
A. Einstein**

Riscoprire le risorse per attingere alla propria “Forza interiore”, sviluppando l'autostima e il riconoscimento di Sè necessari a creare le basi da cui muoverci nella Vita. Imparare ad avere un'immagine positiva di Sè, valorizzando e utilizzando al meglio i nostri talenti. Riconoscere i tranelli delle convinzioni limitanti, delle proiezioni, dei pensieri “negativi” e dei giudizi. Conosceremo il terzo corpo energetico, quello che crea il senso dell'individualità e dell'autorità personale, il senso: «Io sono, io posso, io voglio». Mentre nel livello precedente abbiamo sperimentato la connessione di noi stessi al collettivo, al gruppo, alla tribù, alla famiglia, qui conosceremo l'esperienza del potere indipendente e personale. Abbiamo conosciuto la fusione e lo scioglimento con l'altro, ora impareremo ad affermare il nostro Sé.

Questo incontro è dedicato alla scoperta della “vera” fonte di potere dentro di noi, al riconoscimento dei modi in cui si disperde questo bene prezioso e a come utilizzarlo al meglio. Conosceremo nuovi strumenti per diventare sicuri di noi e migliorare la qualità delle relazioni personali e interpersonali.

Condividiamo questa magnifica avventura immersi nell'armonia e nella forza dei colori: in questo seminario **vestiamo (tutti) in giallo** per accentuare la presenza e la percezione delle vibrazioni benefiche della cromoterapia.



COSA SAPRAI FARE DOPO IL SEMINARIO?

- rafforzare autostima, sicurezza e fiducia in te stesso
- rimuovere gli ostacoli che ti impediscono di trasformare le tue emozioni forti in energia attiva
- usare il potere dell'accettazione e dell'intenzione profonda
- costruire convinzioni positive e abbandonare quelle limitanti
- ridurre l'impatto di una comunicazione poco utile nei confronti di te stesso
- utilizzare il dialogo interno e tecniche attive come potenti alleati



PERCHE' E' UTILE SEGUIRE QUESTO PERCORSO:

- Per acquisire più forza, vitalità e determinazione nel proseguire i tuoi obiettivi
- Per portare gioia nella vita riconoscendo ed attivando le tue risorse energetiche naturali;
- Per migliorare le relazioni e la sessualità;
- Per rimuovere i condizionamenti che ti limitano nel godere della Vita;
- Per individuare i tuoi talenti e punti di forza e trasformare le difficoltà in opportunità;
- Per conoscere e sperimentare una sana ed equilibrata alimentazione;
- Per sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere;
- Per capire che hai dei talenti nascosti e inaspettati
- Per vivere un'esperienza indimenticabile, con persone speciali;
- Per divertirti, cantare, suonare, danzare... e conoscere nuovi amici
- Per conoscere un modo di lavorare onesto, etico e rispettoso delle persone e dei luoghi
- Per consolidare e gestire il tuo BenEssere nel tempo in totale autonomia e libertà;
- Per apprendere strategie e metodi pratici per raggiungere il successo e l'autorealizzazione.



A CHI E' RIVOLTO QUESTO LABORATORIO:

la partecipazione è libera a tutti. A coloro che nutrono il desiderio di riscoprirsi, aprirsi, esprimersi, entrando in contatto con le proprie emozioni, con la propria verità interiore. Non si tratta di un "corso" bensì di esperienza di Vita e di condivisione. Apprenderai strumenti che, aumentando la tua consapevolezza, ti porteranno ad ottenere in tempi brevi, benessere a tutti i livelli: psico-fisico, emozionale, relazionale, sessuale, professionale... Non è necessario avere precedenti esperienze di lavori di gruppo. E' anche rivolto a chi ha frequentato altri corsi in passato, desidera riconnettersi con l'energia e ritrovare vecchi e nuovi amici.



COSA IMPARI E COSA SPERIMENTI IN QUESTO PERCORSO:

- A portare gioia nel quotidiano della Vita con strumenti semplici ed efficaci
- A migliorare tutti gli aspetti dell'esistenza: relazioni, sessualità, lavoro...
- A rimuovere i condizionamenti che limitano il nostro BenEssere
- A ri-scoprire il piacere ed il beneficio dei colori
- A sviluppare i tuoi talenti e punti di forza e trasformare le difficoltà in opportunità
- A riconoscere e sviluppare l'intuizione ed il piacere di Essere
- A provare più passione e gioia, scoprendo come tutto diventa più facile
- A capire che puoi accettarti così come sei
- A capire che c'è altro nella vita, oltre al quotidiano tran tran
- Ad andare oltre le paure e capire che ce la fai
- A creare uno spazio tuo dove essere te stesso e amarti così come sei
- A ritrovare la tua bellezza naturale



METODI E TECNICHE UTILIZZATE

Respirazione consapevole, Arti marziali, Tantra, Meditazione (da scuole diverse), Movimento e postura con diverse tecniche orientali, Percezione sensoriale, Cromoterapia, Danza, Bioenergetica, Nutrizione e alimentazione consapevole, Counseling relazionale e di gruppo, Riequilibrio vibrazionale, Massaggio (nozioni), giochi di ruolo e tecniche di visualizzazione creativa.



VANTAGGI DEI LABORATORI IN GRUPPO:

- Agiscono molto profondamente sul sistema psico – fisico – energetico fornendo benefici duraturi nel tempo
- Insegnano tecniche che possono essere praticate autonomamente senza necessità di ricorrere all'operatore
- Consentono lo sviluppo del proprio campo di Coscienza (consapevolezza) in modo esponenziale e permanente
- Procurano un evidente miglioramento della qualità della vita a tutti i livelli (relazionale, sessuale, salute...)
- Facilitano la socializzazione e incrementano l'autostima
- Non richiedono attrezzature o location specifiche (si possono praticare ovunque e con libertà di scelta di orario)
- Richiedono modesto (e rateizzabile) investimento economico
- Il gruppo sostiene e catalizza l'individuo ed è meno "pesante" (da integrare) rispetto alle sessioni individuali

APPUNTI... (per farsi un'idea del percorso completo)

1. Riconosciamo il nostro corpo, attraverso l'esplorazione e l'attivazione della nostra energia vitale. Ritroviamo il contatto con le nostre "radici" per ottenere stabilità nella vita. Comprendiamo come nutrirci in modo sano.
2. Individuiamo e troviamo soluzioni pratiche per eliminare le tensioni che ci limitano nella vita e nella sessualità.
3. Rinforziamo il nostro "potenziale personale". Un'opportunità per riconoscere il nostro Sé, ritrovare autostima e scoprire la nostra "Mission" nell'esistenza.
4. Scopriamo il potere dell'Energia del Cuore attraverso il potenziamento della sua capacità di trasformazione.
5. Andiamo alla scoperta delle emozioni per trovare l'origine delle tensioni psico-soma-emozionali, applicando gli "strumenti" per risolverle. Riconosciamo e sviluppiamo il piacere di Essere e di Comunicare.
6. Troviamo la centratura necessaria per diventare "Maestri" di noi stessi e mantenere stabile, in totale autonomia, il nostro BenEssere nel tempo.



Sabina Balak Chiarion - Master in Scienza del Comportamento. Counselor Olistico specializzato in Tecniche corporee e Crescita Umana - centrolos@yahoo.it



Isha Orazio Lavore - Operatore Olistico. Specializzato in Tecniche corporee e Crescita umana. Insegna Massaggio e Movimento armonico - isha64@hotmail.it



Michele Isola - Diplomato in Tui Na in Cina. Insegnante di Tai Chi Chuan, Qi Gong e Tao Yoga. Conduttore di Danze Sacre - www.spazioarmonico.it



Lucia Liberti - Psicologa Psicoterapeuta Mediatrice Familiare. Tiene corsi di formazione, di autoconoscenza e crescita personale. Concilia la professione con una grande passione per l'arte culinaria. lucialiberti@libero.it

I prossimi incontri...

modulo 1	> l'energia, il piacere, la vitalità...	IL CORPO – novembre - rosso
modulo 2	> maschile e femminile, dualità e sessualità (Tantra)	LE RELAZIONI – gennaio - arancione
modulo 3	> personalità e autostima	LA FORZA – febbraio - giallo
modulo 4	> l'Energia del Cuore: la Forza della Vita	IL CUORE – marzo - verde
modulo 5	> il piacere di Essere e di comunicare	LE EMOZIONI - aprile - celeste
modulo 6	> l'intelligenza creativa, la coscienza e l'integrità	LA COSCIENZA – maggio - bianco

Frequenza e classi

Il percorso si sviluppa in 6 moduli da un week-end ciascuno. Per garantire la massima qualità nell'apprendimento, trattandosi di un percorso di gruppo, la classe è composta da un minimo di 10 ad un massimo di 22 partecipanti.

Programma

Il programma prevede una parte teorica completata da esercizi pratici, giochi di ruolo e tecniche di meditazione, attivazione sensoriale, energetica e condivisione. Imparerai semplici esercizi da fare a casa tutti i giorni che non ti impiegheranno troppo tempo. Per esigenze didattiche non è possibile seguire frequenze individuali.

Orari e svolgimento

SABATO:	ore 9.00 ricevimento e registrazioni	ore 13,00 pranzo in gruppo
	ore 9,30 attività	ore 16.30 pausa caffè
	ore 14,00 attività	19,00 cena in gruppo
	ore 16.45 attività	23,00 (circa) buonanotte...
	ore 20.30 attività serata	
DOMENICA:	ore 8.00 attività (a digiuno)	ore 9,30 colazione in gruppo
	ore 10,00 attività	ore 13,00 pranzo in gruppo
	ore 14,00 attività	ore 17,00 condivisione finale e saluti

Requisiti

NESSUNO per i moduli 1, 2 e 3 che sono frequentabili anche singolarmente, mentre per partecipare ai moduli 4, 5 è necessario aver partecipato almeno a uno dei precedenti e per partecipare al modulo 6, è necessario aver frequentato almeno 3 dei precedenti.

Dove

Si tengono due percorsi differenziati: uno in Friuli e uno a Roma

Il percorso friulano si svolge in diverse strutture scelte di volta in volta in base alle esigenze didattiche del gruppo, normalmente nei pressi di Udine tra Tricesimo, Colloredo di Monte Albano, Feletto Umberto, Magnano in Riviera e/o in provincia di Pordenone tra Clauzetto e Vivaro. A Roma gli incontri si tengono a Infernetto con programma didattico personalizzato (vedere la scheda dedicata di ROMA).
Visitare il CALENDARIO del sito www.centrolos.it per trovare le date e le location aggiornate.

Quota di partecipazione

La quota sociale di partecipazione a persona per l'intero week-end:
Ciascun livello (iscrizione singola) € 189,00

Iscrizione a percorsi completi

A tutti e 6 i livelli: ne paghi 5 e l'ultimo è un premio!	€ 945,00	(anziché 1.134,00)
A 5 livelli: 4 da € 189 e l'ultimo € 72	€ 828,00	(anziché 945,00)
A 4 livelli: 3 da € 189 e l'ultimo € 108	€ 675,00	(anziché 756,00)
A 3 livelli: 2 da € 189 e l'ultimo € 144	€ 522,00	(anziché 567,00)
A 2 livelli: 1 da € 189 e l'altro € 153	€ 342,00	(anziché 378,00)

Ulteriori riduzioni e borse di studio

- 15% in meno per chi porta amici
- Per i soci promoter o chi organizza gruppi di studio borse di studio con voucher (chiedi info dettagliate)
- Per coloro che si iscrivono o sono iscritti ai percorsi professionali olistici di Centro Olos (chiedi info dettagliate)
- Per chi ha già frequentato una volta: riduzione del 50%
- Per chi ha già frequentato due volte: riduzione dell'80%
- Per chi ha meno di 26 anni
- Per coloro che hanno basso reddito documentato da certificato ISEE

La quota include

- La partecipazione agli incontri ed alle esercitazioni
- Dispense e materiale didattico
- Sessioni serali (ove previste)
- Incontri di condivisione (ove previsti)
- Certificato di partecipazione valido come credito per gli aggiornamenti professionali

La quota non include

- Iscrizione associativa annuale 10 euro a persona, (comprendente assicurazione)
- Trasferimenti
- Vitto: per esigenze didattiche è richiesto ai partecipanti di pranzare e cenare insieme al gruppo con modalità vegetariana alla quota di € 12,00 a persona e a pasto (3 pasti = € 36,00 in caso di esigenze alimentari specifiche, informare [Balak 334.9161.209](mailto:Balak.334.9161.209))
- Alloggio. Per i pernottamenti vi è possibilità di pernottare in loco con proprio sacco a pelo e modesto contributo (da prenotare telefonando a Balak 334.9161.209), oppure, su richiesta, vi verrà fornito un elenco di BeB o alberghi della zona che dovrete provvedere a contattare personalmente.
- Sessioni di supervisione (6 ore obbligatorie per il diploma) da versare direttamente con il docente (chiedi l'elenco dei docenti Olos convenzionati. Le supervisioni con docenti esterni devono essere preventivamente autorizzate dalla segreteria)
- Tutto quanto non specificato nella voce "la quota include"

Supervisione individuale

Per l'accesso al diploma sono richieste almeno 6 ore di supervisione individuale con un counselor o con un professionista olistico autorizzato e iscritto nell'elenco docenti di Centro Olos. La supervisione individuale è necessaria per affrontare le dinamiche personali psico-fisico-energetiche che si muovono durante i laboratori *La Forza della Vita* e per ricevere supporto personale o professionale. Scopo delle supervisione è facilitare il riconoscimento dei propri punti di forza e aree di miglioramento, sviluppare le proprie capacità di soluzione del disagio/problema, potenziare le risorse all'interno dei personali contesti di vita e di decisione. Il partecipante può scegliere il professionista tra quelli di Centro Olos o esternamente (purché preventivamente autorizzati e iscritti nell'elenco docenti di Centro Olos).

Chiedi i nominativi dei docenti Centro Olos in convenzione.

Come iscriversi

I seminari sono a numero chiuso. Si invita alla tempestiva adesione. Contattare il numero 334.9161.209, per comunicare le proprie generalità o per effettuare l'iscrizione diretta. Solo successivamente vi verrà chiesto di effettuare versamento dell'acconto di euro 100 a persona con causale "Quota sociale per contributo attività" su:
Bollettino postale su CC postale n. 92002609 oppure
bonifico BANCOPOSTA codice IBAN BANCO POSTA: IT10 E076 0112 5000 0009 2002 609
intestati a CENTRO OLOS – Via Oberdan, 3 – 33170 PORDENONE

Cosa portare

- **abbigliamento comodo e caldo di colore GIALLO**: tute, calzoncini, t-shirt, etc. (vestiario completo nel colore indicato e, **se hai difficoltà a reperirlo... TINGILO! Nei negozi di articoli di pulizia, tipo drogherie e in molti supermercati, vendono confezioni di tintura in polvere da fare comodamente e velocemente a casa in lavatrice. Ricorda di utilizzare capi in cotone chiaro, altrimenti la tinta cambia il risultato!**)
- 1 asciugamano grande (o telo mare), plaid e cuscino
- Se ti fermi a pernottare in loco: sacco a pelo (e/o coperta e lenzuola), materassino, cuscino (contributo spese € 8,00)
- Quaderno e penna per appunti
- La dispensa del livello precedente e il diario che ti è stato fornito (non necessario per i nuovi iscritti)
- contanti per eventuale saldo (non possiamo accettare carte di credito né bancomat)
- ricevuta di pagamento dell'acconto o della quota di partecipazione (bollettino postale/bonifico/ricevuta...)

Prossimi corsi

Altri corsi possono essere organizzati su richiesta di un numero minimo di 6 partecipanti in qualsiasi città d'Italia. Per ricevere gli aggiornamenti delle attività di Centro Olos, registrati sul nostro sito o visita il calendario al sito www.centrolos.it

Note

- Le attività di Olos sono riservate ai soci.
- E' a disposizione dei soci il servizio GRATUITO di AFFIANCAMENTO OPERATIVO ed ORIENTAMENTO PROFESSIONALE. Chiedi info
- Eventuali ri-frequenze vengono conteggiate come ore di credito formativo in aggiunta a quelle già frequentate in precedenza.
- Titolo di studio conseguito: al termine viene rilasciato ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE contenente gli argomenti trattati e le ore di frequenza.
- Il certificato rilasciato non abilita né autorizza l'insegnamento delle tecniche apprese durante il seminario ed in ogni caso esclude la possibilità di compiere terapia, cura, diagnosi o prescrizioni di alcun tipo
- Tecnico e Professionista Olistico. Gli attestati rilasciati da Aps Centro Olos sono di natura privata e certificano, con dati e riferimenti concreti, le abilità professionali conseguite dall'allievo. I titoli di Tecnico o Professionista Olistico, (conseguiti al raggiungimento delle rispettive ore richieste), costituiscono un eccellente biglietto da visita a dimostrazione delle reali capacità acquisite dallo studente. Per le caratteristiche e le informazioni in essi contenute, rappresentano, ad oggi, la migliore garanzia per un sereno svolgimento della libera professione di "PROFESSIONISTA OLISTICO" professione riconosciuta da SICCOOL, registro di Categoria Professionale ai sensi della legge n. 4 del 14/01/13. www.sicool.it.
- Informazioni sulla scuola olistica: www.centrolos.it

Scuola accreditata da


Società Italiana Counselor e Operatori Olistici



Associazione di Promozione Sociale per la Diffusione delle Discipline Olistiche
Scuola per Tecnico e Professionista Olistico affiliata a CONACREIS ed accreditata da SICCOOL
Info: 334.9161.209 – centrolos@yahoo.it – www.centrolos.it – FB pagina : Centro Olos Associazione